SOMA PRESS
News Letter
Vol.97
発行日：2010 年 10 月 20 日
発行： 医療法人社団 邦友理至会 日本マハリシ・アーユルヴェーダ健康教育センター 〒107-0062 東京都港区南青山 1-15-2-401
邦友理至会 http://www.hoyurishikai.com/ 電話 03-5414-8285 / FAX 03-5414-8286

Dr. ハスムラの
健康指南
文：蓮村　誠
★　新刊続々　★

いい加減にやめなさい！　と怒られそうな勢いで執筆しています。すみません。

で、先月「いのちの取り扱い説明書　ーココロも身体も健康になるインドの教えー」と言う本を講談社さんから出させていただきました。

現代は、みんなが自由に生きることができる時代です。だから、やりたいようにやりたいことをしています。もちろん、中にはやりたいようにできない人もいます。いずれにしても、みんな、自分の幸福を求めて、生きています。

でも、幸福になるって、簡単そうで簡単じゃなかったりします。日々、幸福を体験している人もたくさんいますけど、そうじゃない人もたくさんいます。今は、経済も政治も不安定な社会ですから、そうした要因もあって、個人の生活が揺らぎます。余計な心配をしたり、本来ならやらなくてもいい様なことまでやって疲れてしまい、幸福も遠のいてしまいます。

というわけで、今回、日々、幸福の拡大を実感するために必要な知識と、具体的な方法について、電化製品の取扱説明書のような感じで、まとめてみたわけです。

知識があれば、自分が幸福になるために、選択することができます。人生は、選択の連続です。自分に今与えられた状況の中から、何を選び、実行するか。それはとても大切ですね。もし、幸福が目の前にあるのに、わざわざ遠回りするような道を選んだら、つまらないです。もしかすると、知識がないばかりに、そんな選択をしてしまうことだってあるんです。

さて、何を選択するかは、とても大切なんですが、もっと大切なことがあります。それは､「意思」です。

私たちは、意思と方法の二つを持って生きています。

意思とは、何かをしよう、何かを得ようとする想いです。

方法とは、その意思を実現するための手段です。ちなみに､選択は､方法に含まれます。

多くの人が、意思よりも、方法を重要視しがちです。あるいは、方法に囚われ、意思を見失います。初めは意思を持っていますが、それを実現するための特定の方法ないし、手段にこだわり、その方法でないとダメだと思うようになり、いつしか、方法が目的にすり替わってしまうために、意思が消えてしまいます。意思が消えると、必然的に方法も消えます。そして、八方ふさがりを体験します。

いつでも、どんなときでも、大切なのは意思です。方法はつねに二の次です。明確な意思を持つ時、目の前に方法がいくつも提示されます。その時、人はそれを確認し、一つを選択し、実行します。そして、上手くいかなければ、一度立ち止まります。そして、ここでもう一度意思を確認するのです。これが大切です。ことが上手くいかないときは、自身の意思を確認する良いチャンスです。そして、意思の確認ができれば、あとは一つ方法を選択し、実行するだけです。これを繰り返します。

そうすると、幸福の拡大を簡単に体験することができます。

次号、もうちょっと具体的に解説します。このままじゃ、よくわかりませんね。

（待て！次号）

Dr. ウスイの

Beauty Life

BE MYSELF
自分らしく

文：臼井　幸治

◇ ネット検索とドーシャ

インターネットが普及し今や多くの人にとって無くてはならないものになっています。晩御飯のメニューや作り方から、地球の裏側の問題まで、知りたいと思ったら、またたく間に知る事が可能です。最近は外食派から家飯派が増えているのに合わせてインターネット上ではありとあらゆるメニューが公開されています。基本的なことだけ知っていればお店で食べるような物まで作って食べることができます。

インターネットは使い方によって私達に経験する楽しみや、新たなことを知る喜びを与えてくれます。新しい考え方を知ることで、それまで頭にこびりついていた印象を払いのける事ができた時には、途端に解き放たれて目の前に青空が広がるような思いがすることもあります。さて、そんな素晴らしい技術ですが私達は上手く使えているのでしょうか。

使うはずがいつの間にか使われてしまうことになっていないでしょうか。冷静さを持っているときはパソコンを使うことが出来ます。明確な目的を持って調べ物をし、終わったら止める使い方です。 しかしドーシャが乱れているときは、心が不安定で落ち着きがなくなりますから考えが定まらず、目的なく次から次へと見てしまい気がついたら二時間も経ってたということも珍しくはないでしょう。

たまにはそうした時間の使い方もよいかもしれませんが日常的にやっていると、いつか止められなくなります。長い間インターネットを見ても残るのは記憶ではなく、時間を無駄に過ごしてしまったことに対する虚しい思いや、悪いことをした感覚です。それが膨らむと、単にインターネットをやり過ぎただけなのに、自分は駄目だとおもうようになってしまいます。ドーシャは乱れだすと更なる乱れを呼びます。最初はたまにしか出てこなかった否定的な思いは次第に強くなり、最後には何らかの心の病にかかってしまうこともあります。

そうならないようにするためには、パソコンが止められなくなっているのはドーシャが乱れているせいであり、ドーシャを整えれば、自分の行動を抑えることができるようになるという事を知ることが大切です。そして、なるべくそのように我を忘れてパソコンに没頭しないように自分がもっているドーシャのバランスすなわちプラクリティを知っておきます。すると物事に対する反応の仕方を前もって知ることができます。

例えば心が不安定ならヴァータ、怒りならピッタ、重く塞いでるならカパの乱れが存在することが分かります。パソコン使用時に合わせて具体的な話しをすると、心にゆとりが有るときは調べる目的が明確にイメージできています。その結果、的確なキーワードで検索をし、目的にたどり着き、必要以上に見ません。

一方、ドーシャが乱れているときですが、ヴァータが乱れていると、最初に入れたキーワードと関係のない画面を次から次へと見て、途中で最初の検索ワードを忘れてしまいます。

ピッタが乱れているとき、的を絞って検索する事はできますが、そのこだわりが強いため、不明確な状態だとすっきりせず、納得いくまで調べますから、気がついたら夜が明けることもあるでしょう。

そしてカパが乱れていると、何かを検索し始めても、その画面の意味を解釈するのに時間がかかり、目的を果たせなくなったりします。目的に到達していないのに関係のないページをじっとみてしまいます。

このように、もともと持っているドーシャのバランスで傾向が出てきますから、自分のプラクリティーを知り、意識をしながらインターネットをしていると、自分を忘れて無意味な時間を過ごすことは減るでしょう。

文：小澤　養能士

マハリシアーユルヴェーダ製品の中に３種類のチュルナがあります。ヴァータ・チュルナ、ピッタ・チュルナ、カパ・チュルナの３種類です。チュルナとは薬草、香辛料、ミネラルの粉末を混合したものの総合的な名前で、インドではとても沢山のチュルナが販売されています。沢山あるチュルナの中で、最も使いやすく美味しいチュルナがこれらの３種類のチュルナで、各ドーシャのバランス回復に役立ちます。その原材料は次の通りで、配合割合順になっています。

ヴァータ・チュルナ：クミン、しょうが、ターメリック、サトウキビ、フェネグリーク、ヒング、塩

ピッタ・チュルナ：コリアンダー、フェンネル、クミン、サトウキビ、カルダモン、しょうが、ターメリック、塩、シナモン

カパ・チュルナ：しょうが、コリアンダー、黒コショウ、サトウキビ、ターメリック、塩、シナモン

これらのチュルナは、アーユルヴェーダの６味（渋味、苦味、辛味、塩味、酸味、甘味）全てを含み、その複合効果で単なる調味料を超えて、心身のバランス回復に役立つものです。

その使い方は簡単で、単に鎮静させたいドーシャのチュルナを選び、ご飯に振りかけたり、スープに入れたり、野菜炒めに使ったりするだけです。ブロッコリー、キャベツ、豆類（大豆、皮を剥いたムング豆、赤レンズ豆以外）、緑の葉野菜などはヴァータを増しますが、ヴァータ・チュルナを使って調理することで、ヴァータを増やす影響が中和化されます。トマトは酸味があり、ピッタを増やす傾向がありますが、トマト料理にピッタ・チュルナを使えば、ピッタの増悪が低減されます。また、脂っこい重い料理はカパを増悪させますが、カパ・チュルナを振りかけたり、調理に使ったりすれば、その傾向も緩和されるのです。

チュルナをギー（無塩バターを精製した純粋なバターオイル）に添加して、調理に使いますと、とても美味しい、ドーシャバランスに良い料理を簡単に作ることができます。３種類のチュルナを加えたソースやドレッシングを３種ずつ作っておけば、便利でしょう。

各原材料を見て行きますと、ショウガも３種類ともに入っていますね。乾燥したショウガ粉末は温めるスパイスで、辛味があり、消化を助け、食欲を増し、胃の調子を改善する効果があります。ヴァータとカパを鎮静し、ピッタを増やします。消化力アップにショウガは各チュルナにとって必須のスパイスですが、ピッタ・チュルナでは、かなり配合割合が少ないです。

ターメリック（ウコン）も３種類ともに入っています。ターメリックはアーユルヴェーダ料理には必須のスパイスです。フラボノイドのクルクミンを含み、抗炎症効果があります。苦味、渋味、辛味のあるスパイスで、肝臓を無毒にし、コレステロールレベルのバランス、アレルギー症状の軽減、消化促進効果、免疫力アップ効果、顔色改善効果が知られています。カパを静め、使い過ぎれば、ピッタとヴァータを乱しまので、その配合割合は控えめで、特に、ピッタ・チュルナでは少なめです。

また、３種類ともサトウキビも入っています。サトウキビから作られる精製されていない砂糖のことですが、サトウキビ由来の砂糖であることを強調した表示になっています。砂糖は甘味で、ピッタとヴァータを鎮静し、カパを増やします。カパを増やすという点から砂糖がカパ・チュルナにおいても、それなりの配合になっているのは不思議ですが、辛味の多いスパイスとバランスをとる関係でしょうか。

全てのチュルナに入っている塩は一般的にはピッタとカパを乱しますが、岩塩を使い、ピッタとカパを乱しにくくなっています。

各原材料とドーシャの個別関係だけでは考えられない各チュルナの原材料。お汁粉に塩を入れると美味しくなるという日本的な英知に通じるものがあるように思えます。各ドーシャのバランスによく、美味しく、統合的に設計された各チュルナ。原材料表を見ながら、アーユルヴェーダの基本を勉強しなおすペンギン博士でした。

鈴木　余紫恵 の

シンプル菜食レシピ

けんちん汁

今年の夏は猛暑でしたが、秋になるのもまた、早かったですね。秋風が立つと無性に食べたくなるのが、けんちん汁。けんちん汁と言っても地方によって材料は違うようですが、我が家のレシピを紹介しましょう。

<材　料>　４人分

ダイコン……………………… 半本（薄くいちょう切り）
にんじん ………………………２本（薄くいちょう切り）
ゴボウ…………………１本（うす切り、またはササがき）
ネギ………………………… １本（1センチくらいに切る）
こんにゃく……………………１枚（手で一口大にちぎる）
お豆腐……………………………………………………１丁
おしょうゆ……………………………………………… 適宜

<作り方>

1．油を敷いた鍋で、ゴボウ、ニンジン、ダイコン、ネギ、コンニャクの順に炒める。
2．よく炒めたら、水を入れて煮込む。
3．お醤油で調味し、お豆腐を崩しながら入れる

美味しく作るポイントは、野菜を炒める時、１の順番で甘い香りが立つまでじっくり炒めること。私は 30 分から１時間かけて炒めます。じっくり炒めるとお野菜にコクが出て、ダシ汁を使わなくても十分に味が出るのです。むしろ昆布だしなど使わない方が、野菜の味を味わえます。サトイモを入れても美味しいです。

お醤油味ではなく、味噌味にしてカボチャを入れるのもイケますよ。

鈴木余紫惠のシンプル・クッキングは、スパイス料理の他、和食・洋食・中華・イタリアンなど何でもアーユルヴェーダ的に食べよう！というお料理教室です。お教室以外に、通信もあります。詳しい資料は、simpleone2005@yahoo.co.jp　または SOMA PRESS 編集部鈴木余紫惠宛にご請求ください。

Information

■年末年始休診日のお知らせ

ちょっと気が早いようですが、年末年始休診日のお知らせです。

マハリシ南青山プライムクリニックは、１２月２７日(月)～１月３日(月)まで、勝手ながら年末年始のお休みをいただきます。

年末年始にトリートメントをご計画の患者様には大変ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解のほどどうぞよろしくお願い致します。

■好評につきトリートメント２割引キャンペーン　第２弾！

南青山プライムクリニックでは、９月１４日(火)～１２月１５日(水)に診察を受けられた方に、トリートメント料金が２割引になる割引券をお渡ししています。

割引券のご利用可能期間は、１０月１日～１２月末までです。トリートメントの予約枠がなくなり次第、割引券の配布を終了させていただきますので、お早めのご予約をお待ちしております。

ご閲読のご案内

『SOMA PRESS News Letter』は、送料実費として各号１００円＋消費税を申し受け、毎月お送りすることもできます。１年分の送料１,２６０円をゆうちょ銀行の下記口座にお振り込みください。毎月２０日頃にメール便にてお届けいたします。
口座番号：00100-5-725723　加入者名：日本マハリシアーユルヴェーダ健康教育センター　※通信欄に「○号から閲読希望」とお書き添えください。

● Supervisor：蓮村　誠　● Chief Editor：臼井幸治　● Editor：KAZ